

Pasos a seguir para frenar la propagación de COVID-19

COVID-19 es una enfermedad respiratoria que puede transmitirse de persona a persona.

Se alienta a los virginianos a seguir estas instrucciones para evitar la propagación de enfermedades a las personas con las que comparte en sus hogares y en sus comunidades.

Los SÍNTOMAS pueden incluir FIEBRE, TOS o DIFICULTAD PARA RESPIRAR.

Algunas personas presentan otros síntomas que incluyen escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta o pérdida repentina del gusto y del olfato.

Las enfermedades varían desde síntomas leves a enfermedades graves y muerte. Los síntomas pueden manifestarse de 2 a 14 días tras la exposición al virus.

No todas las personas necesitan realizar la prueba de COVID-19. La mayoría padecerá una enfermedad leve y podrá recuperarse en casa.*

Si está enfermo y presenta síntomas:

- **Quédese en casa y manténgase separado de las otras personas en su hogar.** Evite el contacto con otras personas, no comparta artículos personales y evite compartir el baño y el dormitorio, si es posible.
- **Controle su salud.** Busque atención de inmediato si se encuentra ante una emergencia médica. Las señales de advertencia de emergencia de COVID-19 pueden incluir: dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión y labios o cara azulados. Llame cuanto antes.
- **Vista una mascarilla o cubierta facial de tela** cuando se encuentre cerca de otras personas.
- **Cubra sus toses y estornudos** con un pañuelo desechable o el interior de su codo.
- **Lávese las manos con frecuencia** con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos.
- **Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente todos los días.**
- **No salga de casa hasta que no haya presentado fiebre durante al menos 72 horas** (sin la ayuda de medicamentos) **Y** sus otros síntomas hayan mejorado **Y** hayan pasado al menos 7 días desde que aparecieron los primeros síntomas.
- **Ponga al tanto a sus contactos cercanos sobre su situación.** Hable con todas las personas con las que haya permanecido a menos de 6 pies de distancia durante más de 10 minutos mientras estuvo enfermo, incluidas las 48 horas PREVIAS a la aparición de los síntomas. Pídales que se queden en casa y controlen su salud durante 14 días.

**Los adultos mayores y las personas de cualquier edad diagnosticadas con afecciones médicas subyacentes graves corren mayor riesgo de contraer una enfermedad más grave. Busque atención temprana.*

Si tuvo contacto cercano con alguien que está enfermo:

- **Quédese en casa por 14 días** desde la última vez que interactuó con la persona enferma. Si se encuentra en situación de exposición continua (por ejemplo, vive con una persona que padece la enfermedad), quédese en casa mientras la persona está enferma y durante 14 días después de que la persona haya sido liberada del aislamiento.
- **Evite el contacto con otras personas** aunque pueda sentirse bien. No comparta artículos personales y evite compartir el baño y el dormitorio, si es posible.
- **Controle los síntomas.** Tómese la temperatura con un termómetro dos veces al día y observe si presenta fiebre o tos.
- **Mantenga distancia con los demás** (al menos 6 pies).
- **Vista una mascarilla o cubierta facial de tela** cuando se encuentre cerca de otras personas.
- **Lávese las manos con frecuencia** con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos.
- **Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente todos los días.**
- **Si se enferma**, quédese en casa, manténgase alejado de los demás y ponga al tanto a sus contactos cercanos de que está enfermo. Siga las instrucciones descritas en "si está enfermo y presenta síntomas".

Si tiene preguntas, visite www.vdh.virginia.gov

o comuníquese al 877-ASK-VDH3



Cómo identificar y comunicarse con sus contactos cercanos sobre COVID-19

Si padece síntomas de COVID-19, es importante que avise a todas las personas con las que haya permanecido a menos de 6 pies de distancia durante más de 10 minutos mientras estuvo enfermo, incluidas las 48 horas previas a la aparición de los síntomas. Los pasos a continuación lo ayudarán a identificar y a comunicarse con sus contactos cercanos.

1. Documente el día, la fecha y la hora en que comenzaron sus síntomas: _____ (día) _____ (fecha) _____ (hora)
2. Haga una lista de todas las personas que estuvieron en su hogar desde que se enfermó: (incluidas las 48 horas PREVIAS a la aparición de los síntomas)

3. Ponga al tanto a sus otros contactos sobre su situación: (personas que han estado a menos de 6 pies de usted mientras estaba enfermo, incluidas las 48 horas PREVIAS a la aparición de los síntomas)
En el trabajo : _____
En un auto : _____
En o cerca de su casa : _____
En otros lugares: _____

Ponga al tanto a sus contactos cercanos sobre su situación

Llame o envíe mensajes de texto a sus contactos y cuénteles que está enfermo. Al compartir su información con los demás, puede retrasar la propagación de la enfermedad.



Mensaje de muestra:

“Hola. Me encuentro enfermo con síntomas de COVID-19 (la infección por coronavirus). Me estoy comunicando porque cuando compartimos el mismo espacio, es posible que usted haya estado expuesto. La mayoría de las personas que se enferman pueden recuperarse en casa. El Departamento de Salud

recomienda que se quede en casa y que controle su salud para detectar síntomas de COVID-19 durante 14 días desde la última vez que interactuamos.

Recuerde:

- **Quédese en casa por 14 días** desde la última vez que interactuamos.
- Si se encuentra en situación de exposición continua con el contacto (por ejemplo, si vive con esta persona) dígame que se quede en casa mientras esté enfermo y durante 14 días después de haber sido liberado del aislamiento.
- **Evite el contacto con otras personas**, no comparta artículos personales y evite compartir el baño y el dormitorio, si es posible, si es posible.

- **Controle los síntomas.** Tómese la temperatura con un termómetro dos veces al día y observe si presenta fiebre o tos. Busque atención de inmediato si se encuentra ante una emergencia médica. Las señales de advertencia de emergencia de COVID-19 pueden incluir: dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión o labios o cara azulados. Llame cuanto antes.
- **Mantenga distancia con los demás** (al menos 6 pies).
- **Vista una mascarilla o cubierta facial de tela** cuando se encuentre cerca de otras personas.
- **Lávese las manos con frecuencia** con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos.
- **Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente todos los días.**
- **Si se enferma, quédese en casa y manténgase alejado de los demás.**
- **Ponga al tanto a los demás si se enferma.** Hable con todas las personas con las que haya permanecido a menos de 6 pies de distancia durante más de 10 minutos mientras estuvo enfermo, incluidas las 48 horas PREVIAS a la aparición de los síntomas. Pídale que se queden en casa por 14 días. Si se enferma, llame a su médico o proveedor de atención médica y hágales saber que estuvo expuesto a alguien con COVID-19 y que ahora está enfermo

Si tiene preguntas, visite www.vdh.virginia.gov

o comuníquese al 877-ASK-VDH3

